# VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #071 | 25 DE MAYO DE 2014


# IGUAZÚ, PRODIGIO DE AGUA Y SELVA

Una invitación a la aventura

*ecoturismo*
**En el Camino del Oleoducto**

**El Museo Nacional del Palacio en Taipei**

*actualidad*
**Inteligencia emocional en el mundo laboral**


La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ





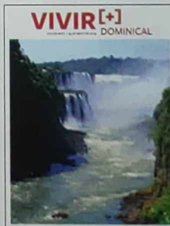







*Con ayuda de linternas, exploramos entre las hojas y hasta el nivel del suelo. Descubrimos lagartijas, grillos y otros insectos, además de fascinantes hongos y enormes telarañas.*

**EN LOS SENDEROS DEL CAMINO DEL OLEODUCTO | Pág. 14**




**en la portada**

FOTOGRAFÍA POR Mario Cherrutti
ESPACIO *Cañón del río Iguazú, salto San Martín*


La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

**Presidente** LUIS NAVARRO LINARES
**Directora** LOURDES DE OBALDÍA
**Director Asociado** ROLANDO RODRÍGUEZ B.
**Subdirector y editor ejecutivo** FERNÁN MOLINOS
**Subdirectora** MÓNICA PALM

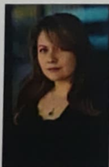
**Editor**
TAMARA DEL MORAL
**Redactores**
TAMARA DEL MORAL
ALICIA MON CHAMBERS
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
**Editor General Gráfico**
RICARDO J. BERMÚDEZ
**Diseño Editorial**
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

**Fotografía**
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
**Colaboradores**
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
SILVINA PINI
MARIO CHERRUTTI
ALEXANDER AROSEMENA
DANIEL GONZÁLEZ
**Corrección**
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
**Producción**
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

**Gerente General** JUAN CARLOS PLANELLS
**Gerente de Mercadeo** SUDY SALENCE
**Gerente de Publicidad** ISMARÍ PIMENTEL
**Departamento Comercial**
*Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283*
*Correo electrónico: ventas@prensa.com*



La naturaleza ofrece escenarios magníficos cuya sola contemplación produce placer y relajación. Paisajes esculpidos por el desvelo del tiempo y poderosas fuerzas –ricos en recursos, fauna y flora– que incitan la admiración. Y como tales, merecen ser protegidos y conservados. Hoy les traemos un reportaje de una maravilla natural sudamericana: el imponente Iguazú. En una mirada más local, hicimos un recorrido por los senderos del Camino del Oleoducto y subimos a la torre del Panama Rainforest Discovery Center, un referente de la observación de aves y el ecoturismo.
Y desde el otro lado del mundo, Alicia Mon Chambers nos cuenta un poco sobre el Museo Nacional del Palacio en Taipei.
Sin duda, cada viaje es una experiencia única. Y en la vida, son las experiencias las que van moldeando nuestras habilidades y destrezas sociales. En el ámbito laboral, estas determinan, en gran parte, las capacidades de comunicación, trabajo en equipo y el desempeño de los colaboradores en una organización, como explica hoy Olga de Obaldía.
Esperamos que disfruten esta edición.
Saludos,
[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com







# *Sudamérica*
## UNA MARAVILLA NATURAL

**El Iguazú baña con sus aguas e impresionante belleza escénica a tres países: Argentina, Brasil y Paraguay. Las cataratas son el corazón de dos parques nacionales, en Argentina y Brasil, que cada vez atraen más turistas.**

turismo_ #Iguazú

# Iguazú, prodigio de agua y selva

***Más visitadas que nunca desde que forman parte de las Nuevas 7 Maravillas Naturales, las cataratas, repartidas en dos parques nacionales en Argentina y Brasil, invitan a la aventura.***

**Silvina Pini • vivirdominical@prensa.com**
**Fotografías: Mario Cherrutti**

**Argentina.** *Cuando los niveles del río son bajos, es posible cruzar a la isla San Martín, dentro del territorio argentino, y subir hasta el mirador o tomar un baño frente a los saltos.*

El pueblo guaraní llamó Iguazú al río que sufre un colosal desnivel en el terreno de más de 3 kilómetros de ancho y con caídas de hasta 80 metros, porque en guaraní "i" significa agua y "guazú", grande. El Iguazú nace cerca de Curitiba, Brasil, y después de recorrer mil 200 kilómetros en los que se carga de agua lluvia y otros 115 en lo que actúa de frontera natural con la Argentina, se precipita en este prodigio natural. Y 18 kilómetros más adelante se encuentra con el río Paraná, que baja del norte de aguas marrones y forman remolinos bicolor. En el punto de confluencia puede verse a simple vista las costas de tres países, Argentina, Brasil y Paraguay, un fenómeno único en el mundo.

Las cataratas son el corazón de dos parques nacionales, en Argentina y Brasil. Del lado argentino, el parque ofrece más para recorrer –hay 4 mil 430 metros de pasarelas— y los saltos se ven de cerca, mientras que del brasileño hay unas vistas panorámicas espectaculares. En ambos sorprenden el centenar de mariposas, las bromelias gigantes y las orquídeas, la variedad de colibríes, los tucanes, loros y urracas, y los osados coatíes, expertos en aprovechar un descuido del visitante para tomar un paquete de galletas y huir a toda velocidad.

sigue [+]

**Salto San Martín.** *Los paseos en gomón parten de un muelle frente a la isla San Martín. La embarcación recorre el cañón del río Iguazú, bordea la isla San Martín desde donde se ven los saltos brasileños y argentinos y la Garganta del Diablo. El paseo termina con un bautismo inolvidable al pie del salto San Martín, la mayor cascada que una lancha puede enfrentar.*





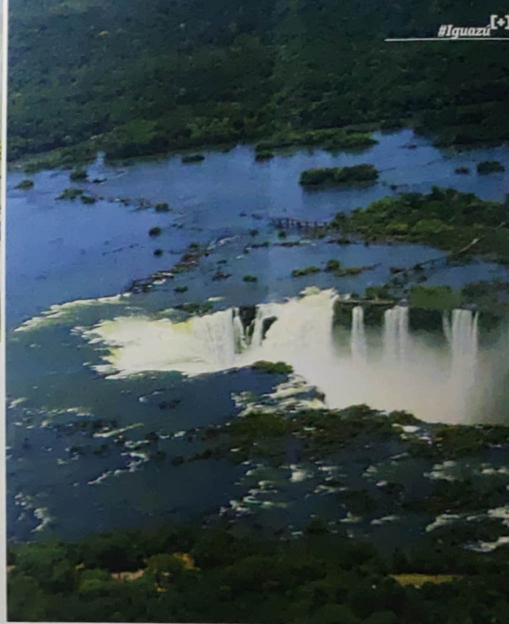
[+]

Del Centro de Visitantes del lado brasileño parten cada pocos minutos ómnibus, que se detienen en cuatro paradas desde donde se inician caminatas, rapel o realizan un paseo a bordo de un gomón que moja todos sus pasajeros bajo el salto Tres Mosqueteros de 50 metros de caída.

Del lado argentino, el Parque Nacional Iguazú, creado en 1934, impacta por su dimensión. A los casi 5 mil metros de pasarelas, se suma un tren ecológico para llegar hasta la Garganta del Diablo, a 14 kilómetros de la entrada. Según el nivel del río, pueden verse entre 160 y 260 saltos, la mayoría sin nombre propio.

Los recorridos imprescindibles son tres: el Circuito Inferior, el Circuito Superior y la Garganta del Diablo. El Inferior, de mil 700 metros de pasarelas que incluyen escaleras, se interna por debajo de los saltos, nos sumerge dentro del paisaje y trae el aroma de la tierra mojada y el rugido cercano. El Superior, 650 metros sin escalones que dificulten la circulación de coches de bebé y sillas de ruedas, lleva a seis miradores que ofrecen una vista panorámica del conjunto de los saltos: el Dos Hermanas, Chico Alférez, Ramírez y Bossetti con caídas de 40 a 60 metros, y más arriba el Mbigua, Adán y Eva y San Martín, una cascada feroz de 70 metros que genera una llovizna eterna y que, con sol, regala un arcoíris.

Para llegar a la Garganta del Diablo hay que hacer un viaje de 25 minutos en tren, recorrer la pasarela de mil 40 metros que culmina en el punto más impactante: una conjunción de saltos en forma de herradura de 150 metros de ancho y 80 metros de caída que levantan nubes de vapor e impiden ver el río. Parece que el mundo acabara allí mismo. El ruido casi no deja escuchar nada más que la violencia de los borbotones de agua que caen al infinito. Los únicos que no se intimidan son los vencejos, un ave que pasa la mayor parte de su vida volando, y que atraviesan la cortina de agua como si nada.



**Vista aérea de la Garganta del Diablo.** *Los vuelos en helicóptero parten de las afueras del Parque Nacional de Brasil. Desde el aire se puede apreciar la fenomenal fractura del terreno que produce caídas de agua de hasta 80 metros.*



*El museo sobre la montaña.* Erigido en 1925, está localizado en la ciudad de Taipei, en el barrio de Wai-shuang-hsi, distrito de Shilin. ALICIA MON | LA PRENSA

# Un día en un **museo sobre la montaña**

*Con más de 700 mil piezas de arte e historia, el Museo Nacional del Palacio, situado en Taipei, es considerado el más grande del arte chino, uno de los más famosos del mundo y 10 veces más extenso que el Louvre.*

**Alicia Mon Chambers•** alicia.mon@prensa.com



***Col de jadeíta de la dinastía Chin.*** *Esta obra, quizás la más famosa del Museo Nacional del Palacio, supone ser un regalo del emperador Kuang-Hsu a su consorte, Chin, como símbolo de pureza y deseos de tener muchos hijos.* GUÍA DEL MUSEO NACIONAL DEL PALACIO





El Museo Nacional del Palacio, en Taipei, abre sus puertas a las 8:30 a.m. como cualquier día, no sin antes preparar durante tres horas previas las instalaciones para recibir el oleaje normal de gente que, entre la común niebla taiwanesa, sube los escalones de la montaña sobre el barrio de Wai-shuang-hs, en el distrito de Shilin, donde se acomoda, monumentalmente, este alcázar de la historia oriental.

A partir de esa hora, son 12 mil personas las que entran y salen durante 10 horas, hasta las 6:30 p.m. cuando cierra el museo.

Curiosamente, "la mayoría son de China continental", dice Ema Chen, guía hispanohablante que ha recorrido las cinco plantas de este museo los últimos 24 años de su vida.

El año pasado –y como todos los años– la guía, de estatura petisa y seriedad innegociable, vio pasar a no menos de 4.5 millones de personas, quienes seguramente se fijaron en la particularidad de sus zapatos de flores.

Ema Chen puede recorrer con los ojos cerrados los 5 mil años de historia china que se representan en los cerca de 700 mil artículos artísticos e históricos de las 20 salas que este museo posee.

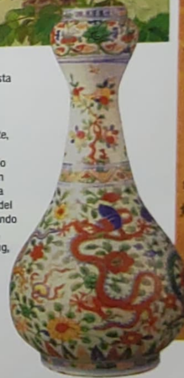
"Los objetos más importantes, rescatados durante la guerra contra Japón", dice sobre la batalla que en 1937 obligó al museo, ubicado en principio en la ciudad prohibida de Pekín (Beijing), a repartir las obras en tres embarcos que se dirigían hacia el oeste de Omei, Leshan y Pahsien.

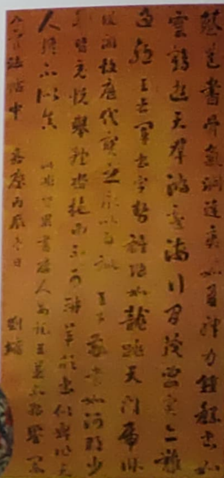
Nueve años más tarde, las piezas se volvieron a reunir en Nankín, China, aunque con la guerra civil del gobierno nacionalista contra los comunistas, a fines de 1948, las 600 mil mejores obras del museo levantado en la ciudad prohibida cruzaron el estrecho hacia la isla sureña de Taiwan.

La colección original comprende 46 mil 100 antigüedades, 5 mil 526 obras de pintura y caligrafía, y 545 mil 797 libros raros y documentos, en los que se reparten 6 mil piezas de bronce; 25 mil cerámicas; 12 mil obras de jade; 651 esculturas; mil 651 abanicos; 386 mil 727 documentos de la dinastía Chin, sin contar todas vajillas, mobiliarios, textiles, pinturas, caligrafías, sellos, monedas y objetos varios, pertenecientes a las dinastías Song, Yuan, Ming y Chin que se encuentran repartidos en el museo considerado "10 veces más grande que el Louvre", el más grande del arte chino y uno de los cinco de más renombre del mundo.

A pesar de las tensas relaciones entre la República Popular de China y Taiwan en cuanto a la pertenencia de las antigüedades, es común ver a ambas naciones reunidas apreciando la historia que, entre historias de cuernos de rinoceronte, canastas de marfil, cáscaras de nuez y semillas de aceituna con 377 caracteres chinos, los sigue uniendo.







**Reliquias,** atrás, 'Peonías', por el artista Yun Shou-p'ing (1633-1690) para la dinastía Chin (1644-1911). Adelante, vasija de la dinastía Ming, en forma de ajo con diseño de dragón en cinco colores. A la izquierda, caligrafía del estilo corriente imitando al modelo Chun-hua, realizado por Liu Yung, perteneciente a la dinastía Chin.



# Cómo reducir el **estrés por las maletas al viajar**

*Las maletas son apiladas en filas, una debajo de otra, arrastradas, expuestas al clima, se caen... deben ser lo suficientemente buenas para aguantar y proteger lo que llevan dentro. Es normal que se manchen, rayen y se raspen.*

**Anaximena Esquivel Olmos** • aesquivel@prensa.com







**Antes de adquirir una maleta,** considere el tipo de viaje que hará, si es de placer o negocios, el clima en su lugar de destino, el espacio que tiene, el peso, si es resistente e impermeable, si puede expandirse y, por supuesto, el precio.

FOTOLIA | MCT DIRECT



Que se pierda o se dañe una maleta es una situación que puede arruinar el propósito y la experiencia de un viaje. Si se toman en cuenta algunas medidas, es posible evitar algunos contratiempos. Para comenzar, al comprar una maleta no solo debe fijarse en el precio y el modelo, sino en el material, que sea adecuada para el lugar adonde viajará, el tiempo que estará fuera y las actividades que realizará.

Al invertir en maletas de marcas reconocidas, muchos viajeros frecuentes no preguntan qué cubre la garantía, indica José Betancourt, gerente del almacén North Face, que ofrece garantía de por vida en cremalleras y costuras. Algunas maletas tienen características que las distinguen de las demás, como el material: si son resistentes al agua o impermeables. Incluso, algunas tienen compartimentos para llevar la ropa húmeda separada del resto.

Si es una persona alta, apreciará las maletas con ruedas que tienen mangos telescópicos. Ricardo Zárate, gerente general de Allegro Tours, aconseja viajar con la maleta que le sea más cómoda al pasajero, y advierte que es importante que el equipaje esté identificado por fuera y por dentro. "Muchas veces las maletas pasan por los carruseles, y si se traba la correa, se rompe el *tag* con el nombre".

¿A quién no le gusta ir de compras cuando viaja y traerles recuerdos a todos? Una maleta que se expanda es recomendable.

¿Su equipaje de mano contendrá todo lo necesario en caso de emergencia? No se trata solo de un par de revistas y goma de mascar, es aconsejable llevar una muda de ropa y artículos de aseo personal. Nunca guarde cosas de valor como joyas, dinero en efectivo ni medicamentos dentro del equipaje que va a facturar.

## ¿SI NO LLEGA O ESTÁ ROTA?

La aerolínea es el primer punto de contacto. Zárate recomienda no salir del aeropuerto si la maleta no le llegó o está rota, y repórtelo. Una vez que salga del aeropuerto, es difícil demostrar lo que ha pasado. Cada aerolínea tiene su protocolo en estos casos. Si se le pierde la etiqueta con el nombre a su maleta, conviene que tenga una pegatina o una cinta que la diferencie. En una bodega llena de maletas, esos detalles ayudan a identificarlas.



Competencia por el néctar. En los senderos del Panama Rainforest Discovery Center y en el centro de visitantes, se ven cientos de colibríes de distintas especies, como este Jacobino. A veces zigzaguean tan rápido, que solo se perciben como una vibración o un celaje.

# En los senderos del Camino **del Oleoducto**

*Cautivador. Exótico. Diverso. Solo hay que proponerse conocer el patrimonio natural de Panamá. Amanecer en el bosque y ver despertar el sol desde la torre del Panama Rainforest Discovery Center, es un privilegio.*

**Tamara Del Moral** • tdelmoral@prensa.com
**Fotografías: Alexander Arosemena** • aarosemena@prensa.com

Aún está oscuro cuando levantamos el campamento. Son las 4:30 a.m. y, tras una larga y húmeda noche después de caminar por el bosque tratando infructuosamente de ver búhos, de comer burundangas ante la luz de una linterna y escuchar historias misteriosas de acampadas en otros sitios, nos viene bien el café que amablemente nos ofrece Iván, el vigilante del centro de visitantes del Panama Rainforest Discovery Center, quien conoce los detalles de estos senderos como la palma de su mano.

Estratégicamente, ubicado dentro del Parque Nacional Soberanía, en el Camino del Oleoducto (Pipeline Road), el centro es administrado por la fundación Avifauna Eugene Eisenmann, que se enfoca en promover la conservación de las aves y sus hábitats.

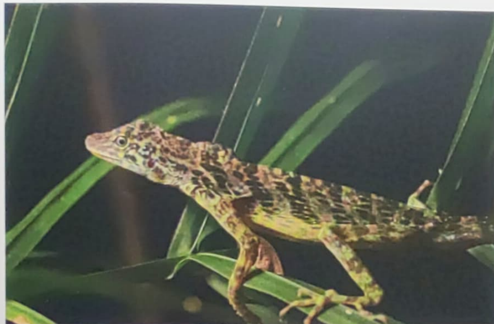
En el mundo, la observación de aves es muy lucrativa y genera unos 3 mil millones de dólares, asegura el voluntario del centro, Rolando Jordán. Precisamente, esta es una de las actividades más populares en el Camino del Oleoducto, un destino ecoturístico por excelencia donde al caer la tarde se escuchan los monos aulladores.

Alrededor de las 10:00 p.m. con la generosa luz de la luna y acompañados por Iván, Rolando y la guía de aves Natalia Sarco, caminamos por un sendero que conduce hasta el lago Calamito, envueltos en una sinfonía de ranas, cigarras y grillos.

*sigue* [+]







***Ojos misteriosos.*** *Entre la vegetación de los senderos titilan las luciérnagas y brillan ojos de todo tamaño. Una lagartija observa con cautela a los visitantes que la admiran.*

[+]

Era el sueño de un entomólogo: arañas, luciérnagas, lagartijas, grillos y cucarachas hasta posaban para las fotos mientras pasaban los murciélagos. Pero nada que aparecían los búhos, quizás la noche estaba muy clara...

Con ayuda de linternas, exploramos entre las hojas y hasta el nivel del suelo, evitando las serpientes y descubriendo fascinantes hongos y enormes telarañas. En el lago, los ojos de los cocodrilos brillaban en el agua y, de pronto, alguna que otra ave acuática nos sorprendía.

### CAMINO HACIA LA TORRE

En pleno bosque, el Rainforest Discovery Center tiene una torre de 40 metros de altura, construida con tubos de acero y con una escalera en espiral. A medida que se asciende, hay unas plataformas desde donde se aprecia el nivel medio del bosque, con sus lianas, palmeras y espacios entre los árboles por donde se cuelan los rayos del sol, pero la más impresionante es la que está a 32 metros de altura, que permite admirar el dosel y las aves de la zona.

Poco antes del amanecer y en todos los ángulos, el cielo está cubierto de una densa bruma que se va disipando poco a poco. Como un anillo, el sol empieza a asomarse tímidamente entre la neblina para luego brillar esplendoroso. Los árboles dejan de ser siluetas confusas y grisáceas, y recuperan su verdor. Aparecen los primeros pájaros: loros, tucanes, carpinteros, unas avecillas azules... Los ojos experimentados de Natalia Sarco divisan cada ejemplar y corre a enfocarlos con un telescopio para que todos puedan verlos.

Panamá cuenta con unas 976 especies de aves y, en el Día Mundial de las Aves

sigue [+]



VIVIR[+] DOMINICAL
#PipelineRoad

CON EL CANTO DE GRILLOS Y RANAS DE FONDO, ARAÑAS COMO ESTA TEJEN CADA NOCHE UNA NUEVA HISTORIA DE SUPERVIVENCIA.

*En la noche los insectos reinan. Algunos ganan batallas y otros son depredados.*



***Explorando.** Un grupo de grillos escondidos entre unas hojas emite un sonido vibrante. Cerca de allí, sobresalen los hongos entre la hojarasca.*

[+]

Migratorias, el segundo sábado de mayo, un grupo de visitantes llegó al centro y a la torre para aprender más sobre ellas y divisarlas en su hábitat. Cerca de las 8:00 a.m. descendemos para darles la oportunidad y volvemos al lago Calamito para ver la fauna diurna. Unas jacanas llaman la atención en el agua. Pasan garzas y aún se ven cocodrilos. En el camino, un *Brownish twiswing* es el centro de atención. Dicen que son pocos los que lo han visto.

Es un privilegio poder admirar los amaneceres dorados y los ocasos amarillos y naranjas desde la torre. Recorrer Gamboa y escuchar los cantos de las aves y a los aulladores, olvidándose por un rato de las notificaciones del teléfono celular...

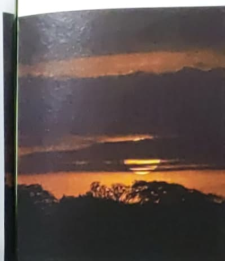
Camino hacia el centro de visitantes, construido en parte con materiales reciclados y donde se aprovecha la energía solar y el agua lluvia, se escucha el zumbido de abejas. Más adelante, un insistente canto, como de un pájaro pequeño, y tras mirar por todos lados, descubrimos ¡un montón de colibríes!

## Cómo llegar

- Pasando el Parque Municipal Summit, el puente ferroviario y el pueblo de Gamboa hasta llegar al muelle del Instituto Smithsonian. Al frente, a mano derecha, tomar una calle de tierra y seguir los letreros.
- **Qué llevar:** Ropa adecuada, preferible pantalón largo, repelente, bloqueador solar, gorra, botas o zapatillas y cámara.













NIEBLA, ROCÍO Y SOMBRAS CUBREN EL DOSEL. VER EL AMANECER Y EL OCASO DEL DÍA DESDE LA TORRE ES UN ESPECTÁCULO.

Para deleite de los turistas nacionales y extranjeros, en la terraza del centro de visitantes les han dispuesto múltiples bebederos donde llegan cientos de ellos de varias especies. Son tan veloces, que a veces solo se siente su zumbido cuando pasan por encima de la cabeza.

Yadixa Del Valle, dirigente guna, comparte su experiencia con los asistentes, incluido un grupo de voluntarios del colegio Francisco Beckmann, sobre un proyecto de conservación en Nusagandí. Rolando Jordán explica sobre la observación de aves, y muestra fotografías de las especies que ha podido ver en esta zona. Chelina Batista, de la Universidad de Catalunya, habla sobre las aves migratorias en Panamá, sus hábitos y su presencia en el Camino del Oleoducto; y Natalia Sarco da algunos *tips* sobre cómo lograr ver aves, empezando con prestar atención y tener los sentidos enfocados.

Después de las charlas, nos preparamos para volver a la ciudad de Panamá, reflexionando sobre las palabras de Henry David Thoreau:

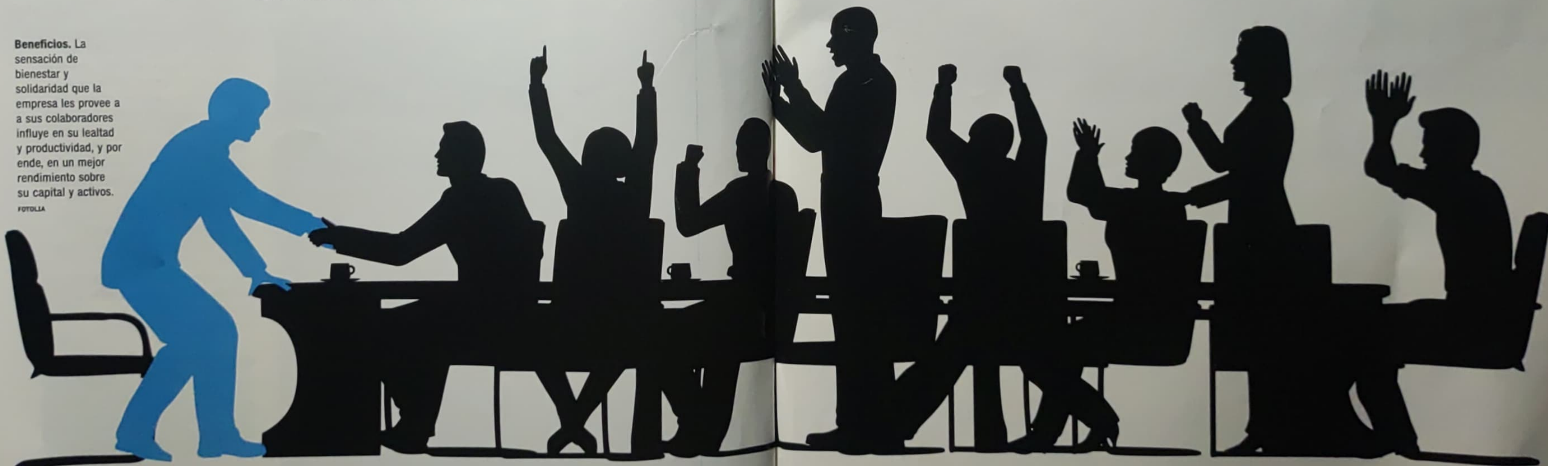
*"Cuán importante es la comunión con la naturaleza y la contemplación de los fenómenos naturales para la preservación de la salud moral e intelectual".*

Para más información:
http://www.pipelineroad.org
Teléfono: 6676-0432
En Facebook: Panama Rainforest Discovery Center.

# La inteligencia emocional **en el mundo laboral**

*Las experiencias vividas van moldeando nuestras habilidades y destrezas sociales y estas, a su vez, determinan en gran medida las capacidades de comunicación y el desempeño de los trabajadores.*

**Olga de Obaldía** • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com



**Beneficios.** La sensación de bienestar y solidaridad que la empresa les provee a a sus colaboradores influye en su lealtad y productividad, y por ende, en un mejor rendimiento sobre su capital y activos.
FOTOLIA

Cuando hace aproximadamente 15 años el concepto "inteligencia emocional" comenzó a aparecer en los medios con respecto al desempeño laboral y el ambiente de trabajo, parecía un coletazo de la muy rentable explosión comercial y pop de los títulos de autoayuda. Hoy día se reconoce globalmente que el coeficiente de inteligencia emocional (C.E.) es un indicador más certero que el coeficiente intelectual (C.I.) para predecir la capacidad de aprendizaje y el éxito de un trabajador en una organización. El C.I. comprende la habilidad cognitiva de una persona de procesar información y razonar, mientras que el C.E. indica cuán competente es una persona para controlar sus emociones y manejarlas mejor según la situación.

La primera forma de inteligencia es requerida para logros académicos universitarios, por ejemplo, pero la segunda es indispensable para una vida laboral balanceada y armónica. La inteligencia emocional, además, no está genéticamente predeterminada, y a diferencia del coeficiente intelectual, que cambia poco después de la adolescencia, la inteligencia emocional parece en gran medida ser aprendida. Se sigue desarrollando a medida que avanzamos por la vida y aprendemos de nuestras experiencias, por lo que las habilidades y destrezas sociales pueden ir creciendo.

Apoyados en un sinfín de estudios y armados con pruebas psicológicas, los gerentes de recursos humanos y los psicólogos industriales

sigue [+]



*Manejo. Un empleado que carezca de armonía emocional puede reaccionar impulsivamente ante la frustración o la presión.* FOTOLIA

[+]

promueven como ideales los entornos laborales que estimulan la salud mental y buscan trabajadores que, además de la capacidad técnica y académica, vengan armados con habilidades como iniciativa, empatía, adaptabilidad, creatividad, capacidad de persuasión y tolerancia a la tensión y la frustración. No se trata de una moda gerencial pasajera, se trata de la productividad y rentabilidad de las empresas de acuerdo con los indicadores más recientes.

En su libro **Haga más dinero haciendo felices a sus empleados**, publicado en 2012, Noelle Nelson comprobó que de las 100 compañías listadas en la revista **Fortune** como las mejores empleadoras, aquellas que valoran a sus empleados disfrutan de un rendimiento sobre su capital y activos tres veces mayor que las empresas que no lo hacen. La lealtad y la productividad de los trabajadores, comprobó Nelson, no están basadas principalmente en la remuneración salarial, sino en la sensación de bienestar y solidaridad que la empresa les provee a través de los recursos internos y sus políticas. Así que la inteligencia emocional en el plano laboral funciona en las dos vías.

Uno de los factores clave en el desarrollo de ambientes laborales saludables es la comunicación. En un mundo hipercomunicado como el de hoy, las jerarquías basadas en el monopolio de la información ya no encuentran efectividad en las redes humanas. Lo mismo pasa en los ambientes laborales.

El desarrollo de las habilidades necesarias para aumentar el C.E. de los trabajadores no puede ser dejado al azar o manejado desde la autoindulgencia o la autoayuda. Daniel Goleman, autor de **Trabajando con inteligencia emocional**, aclara que "me he encontrado con ciertos malentendidos generalizados sobre la inteligencia emocional. Permítanme aclarar algunos de los más comunes. En primer lugar, la inteligencia emocional no significa simplemente 'ser amable'. En momentos críticos puede exigir enfrentar sin rodeos a alguien con una verdad incómoda, pero que ha estado evitando. Tampoco significa dar rienda suelta a sentimientos 'exponiéndolo todo'. Más bien, significa manejar los sentimientos de modo que se expresen de manera adecuada y efectiva, permitiendo a las personas trabajar juntas sin problemas hacia sus metas comunes".

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERMITE MANEJAR LOS SENTIMIENTOS EN FORMA ADECUADA Y TRABAJAR EN EQUIPO PARA LOGRAR LAS METAS.

CUANDO NO PODEMOS RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES, ESTAS SE PROYECTAN A LOS DEMÁS.

VIVIR[+] DOMINICAL



**Conversando con la psicóloga Aures García de Paredes, doctora en psicología clínica, directora académica del International Psychotherapy Institute. (http://www.theipi.org/affiliates/ipi-panama)**

**¿Qué se entiende por inteligencia emocional I.E. en el plano laboral?**

El término es acuñado en 1966 por Leuner, sin embargo, es Payne quien en 1986 publica el artículo **A Study of Emotions: Developing the Emotional Intelligence**. Ya en 1995 Salovey y Mayer desarrollan otros aspectos del concepto que son los que le han dado más cuerpo a la definición. La I.E. se define como la capacidad que tenemos de percibir e integrar las emociones para facilitar el pensamiento y promover la salud.

**¿Cómo afecta el desempeño del empleado?**

A manera de comparación, yo pienso que la inteligencia general es la letra de una canción y emocional es su melodía. Así pues, para que el mensaje llegue claramente, la melodía y la letra deben coincidir. Una buena lectura del banco emocional, contenido en la mente, promueve la capacidad de pensar no solo en lo que se dice, sino en sus consecuencias. Un empleado en armonía emocional no hará uso de actos impulsivos creados al albur de la irracionalidad.

**¿Cuáles actitudes personales son las principales enemigas del trabajador, afectando su comunicación, desempeño laboral y relaciones con los compañeros?**

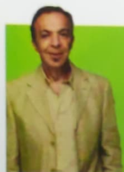
En primer lugar, tenemos que partir del hecho de que la I.E. es un proceso de integración de las emociones a partir del profundo reconocimiento de las mismas y de las causas que disparan ciertas emociones en las personas. Una fractura en esta habilidad puede promover una 'ceguera emocional'. Cuando no podemos reconocer las propias emociones, se las ponemos a otras personas; es decir, se proyectan a los demás. Un empleado con esta ceguera pudiera tener problemas al momento de la evaluación del desempeño por una particular tendencia a no aceptar las responsabilidades de sus ineficiencias.

**¿Pueden las empresas que le prestan atención a la inteligencia emocional mejorar su proyección, el logro de sus objetivos e incrementar su rédito con trabajadores más asertivos, creativos y motivados?**

Por supuesto que sí, de hecho la neuropsicología es hoy día una ciencia adaptada a las diferentes áreas del trabajo profesional y académico. Una persona en control de sus emociones está equipada para mantener el foco en la tarea laboral, lo que produce resultados que maximizan sus capacidades con el mejor aprovechamiento del tiempo. De no ser así, el colaborador es proclive a no terminar su trabajo a tiempo, las evaluaciones y observaciones las siente como críticas y responsabilizan a los demás de sus negligencias.

**¿Qué hace falta para que más colaboradores conozcan y trabajen en sus debilidades para convertirlas en fortalezas?**

Yo pensaría que las empresas confían cada vez más en los psicólogos industriales, quienes han desarrollado instrumentos de medición de fortalezas y debilidades dentro del marco de la personalidad que les permite decidir si el candidato cuenta con la suficiente habilidad cognitiva para desarrollar el trabajo para el cual será empleado.



# Cuidados básicos del golden retriever

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

El golden retriever, en español cobrador dorado, es un perro todoterreno con un sinnúmero de virtudes funcionales, además de un gran compañero. Pero es esencial no olvidar sus orígenes para darle todos los cuidados que necesita.

Es originario de Escocia y fue creado cerca del año 1850 para recuperar aves, en agua y en tierra, siendo un extraordinario y especializado auxiliar del cazador. Es habitual que la gente que elige esta raza se olvide de que en la genética de este perro siguen intactas las características que lo convirtieron en uno de los mejores trabajadores, dentro de su tipo.

SON MUY LÚCIDOS Y APRENDEN RÁPIDAMENTE, SI SON ENSEÑADOS EN FORMA CORRECTA.





Entre los cuidados básicos de esta raza, debemos encontrar sustitutos para que pueda seguir desarrollando su ancestral trabajo, no solo para que el perro mantenga un balance en su conducta, sino también para ofrecerle lo que más le gusta. Enseñarles a transportar objetos como bolsas u otros les encantará y lo aprenderán rápidamente. Si tiene la paciencia para enseñarles búsquedas por medio del olfato, será también una actividad que harán con efectividad y agrado.

La natación es otra de sus grandes habilidades, y la posibilidad de llevarlo a que la practique será uno de los mejores regalos para su perro. ¡Nunca lo tire al agua! Indúzcalo a que lo haga solo y no tardará demasiado en intentarlo.

En la mayoría de los casos, con un cepillado diario es suficiente para mantener su pelo desenredado y quitar los pelos muertos que de otra forma se esparcirán por la casa.

Los baños permanentes y sin necesidad no son convenientes, ya que resecarán mucho su piel y pelo, eliminando su protección natural. Lo ideal es bañarlos solo cuando estén sucios o no huelan bien. Su pelo no es de los que más se enreda, pero si lo deja sin atención demasiado tiempo, es probable que los flecos de las patas, cola y orejas se anuden, siendo un lugar ideal para albergar a pulgas y garrapatas.

Por tener orejas caídas y, por ende, sin mucha oxigenación, es conveniente revisarlas y limpiarlas cada tanto para evitar problemas, aunque no es de las razas más predispuestas a sufrirlos.

La mayoría de los retriever, ya sea golden o labrador, son de comer bastante y tienen tendencia a la obesidad; hay que darles las raciones correctas, según el alimento que consuman. Si les da bocados fuera de hora, hay comidas específicas para darles como premio, sin perjudicar su salud. Las zanahorias mini son también una buena y sana opción, aunque no a todos los perros les gustan.

Las salidas son necesarias e irreemplazables, aunque tenga un gran jardín, y trascienden el hecho de hacer sus necesidades fisiológicas. Desde pequeño, no le permita halar de la correa, nunca avance en este modo de conducta, ya que luego será muy difícil quitar este hábito. Si son varias personas las que lo sacan es vital unificar la manera de hacerlo y utilizar un lenguaje corporal similar para evitar mensajes contradictorios.

Si piensa hacer una actividad deportiva, sería importante una revisión veterinaria de su cadera, ya que en algunas líneas de sangre, la displasia es bastante frecuente.

***Aseo.*** *Los baños permanentes y sin necesidad no son convenientes.* GERARDO GANDSAS | CORTESÍA



















# 'Mix' ecléctico

## DETALLES PARA EL HOGAR MODERNO

Mobiliario y accesorios funcionales, decorativos y distinguidos marcarán la diferencia en los diferentes espacios, sin importar qué corriente siga.



**NENÚFARES.** No hay que besar a todos los sapos para sentirse como princesa con este juego de baño en verde con acentos florales. (**Zara Home**)



**BANQUILLO ORIGINAL.** La comodidad es lo que debe reinar en cada uno de los espacios del hogar. Un banquillo original dará que hablar y sus invitados estarán contentos y admirados con su forma inusual. (**Kobo Design**)



**VELAS.** Si está aburrida de las típicas velas con olor a frambuesa o incienso y de los mismos colores de siempre, le encantarán estas con detalles delicados. (**Zara Home**)



**FUSIÓN.** La mezcla del negro con acentos de madera y acero son elegantes en cualquier habitación, sea de estilo clásico contemporáneo, tradicional, moderno o transicional.(**Filamento**)



**EL MUNDO A TRAVÉS DE UNA RAQUETA.** Una idea original para los atletas y amantes del tenis que aspiran a ser el próximo Djokovic. Sobre el fondo negro, resalta aún más la obra de arte. (**Filamento**)



**DERROCHE DE ELEGANCIA.** La marca Hermés le da un nuevo significado a la expresión *fine China*. Con los detalles de azul, será el anfitrión perfecto en una noche exquisita. (**Trendy Living**)



**CUERO METÁLICO.** Los muebles decorados con tachuelas, como esta silla imperial, están causando furor en el diseño de interiores. (**Kobo Design**)

## [ CRUCIGRAMA ]

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | ■ | | | | |
| 2 | | ■ | | | | | | | | ■ | |
| 3 | | | | | ■ | | | | | | ■ |
| 4 | | | | | | ■ | | ■ | | | |
| 5 | ■ | | | | ■ | | ■ | | | | |
| 6 | | | | | | | | ■ | | | |
| 7 | | | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| 8 | | | | | | ■ | | | | | |
| 9 | | | | | ■ | | | | ■ | | ■ |
| 10 | | ■ | | ■ | | ■ | | | | | |
| 11 | | | | | | | ■ | | | | |

**HORIZONTAL**

1. Árbol del que se obtiene la goma arábiga. Lo mejor y más selecto en su especie.
2. Individuos de una secta judía, caracterizados por la vehemencia y rigidez de su integrismo religioso.
3. Ente creado ante la amenaza de la Unión Soviética después de la Segunda Guerra Mundial. Indígenas de las montañas de Filipinas.
4. Liberó. Variedad de repollo.
5. Unidad monetaria de Rumania. Porción de alguna cosa que se prueba.
6. Planta sudorífica y algo calmante. Central de inteligencia de Colombia.
7. Nota musical. Embrollo. Iniciales de Ana Orejuela.
8. En Aragón, España, cruz de los caballos. Embriagado.
9. País sin salida al mar del sureste asiático. Parte final del recto.
10. Primer mes del año.
11. Plantas que se crían en Filipinas y otros países de Oceanía. Óxido rojizo que se forma en la superficie del hierro.

**VERTICAL**

1. Profeta menor del Antiguo Testamento. Arbusto ornamental originario de Canadá.
2. Sitio donde abundan los tolmos.
3. Arbusto originario del Cáucaso. Harina de cebada, tostada y mezclada con sal.
4. Productos de la multiplicación por cien de una cantidad cualquiera.
5. Pronombre francés. Escucháis. Sílaba infantil.
6. Siglas de Asociación de Oficinas de Arquitectos. Sufijo que designa un radical químico.
7. Antorcha. Nombre de letra.
8. Servicio nulo que se produce en el tenis. Material para fertilizar la tierra.
9. Calumniador, cizañero. Terminación verbal.
10. Mujer insolente y desvergonzada. Nota de burla o de afrenta.
11. Prefijo negativo. Carta de pago que se da al que lasta por otro. Indicador de encendido.

## [ SUDOKU ]

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | | 2 | | | | 1 |
| 3 | | | | | | | 9 | |
| | | 9 | | 5 | | | 6 | |
| 6 | 2 | | 8 | | | | | |
| | | 1 | | | | | | |
| 8 | | 5 | | 4 | | | | |
| | 3 | 8 | | 6 | 4 | 7 | | |
| 9 | 7 | | | | 1 | | | 6 |
| | | | 3 | | | 9 | | |

## [ SUMANDO ]

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ? | x | ? | x | ? | = | 315 |
| + | ■ | x | ■ | x | ■ | |
| ? | + | ? | x | ? | = | 56 |
| x | ■ | x | ■ | + | ■ | |
| ? | + | ? | x | ? | = | 45 |
| = | ■ | = | ■ | = | ■ | |
| 45 | | 108 | | 29 | | |

## [ SOLUCIONES ]

# GRAN FERIA DE VIVIENDAS







En ARBOLEDAS
Panamá Oeste

**Domingo 25 de Mayo**

**Desde las 9:30 a.m hasta las 5:30 pm**

Te invitamos a conocer

## Tu nueva vida

Ven y dale un vistazo a tu futuro, al lugar que te hará cambiar de rutina y disfrutar de la vida.
**Te esperamos en la sala de ventas de Las Magnolias.**

**Trae tus documentos**
(cédula, ficha, talonario, carta de trabajo)

Ven y reserva tu casa este fin de semana y participa en la **Ánfora Regalona por muchos premios instantáneos.**

Aplica con:




**Caja de Ahorros**

*El Banco de la Familia Panameña*

casas roble .com

300-9491 • 305-0527
Sala de ventas abierta de lunes a domingo de 9:30 a.m. a 5:30 p.m.

Un proyecto de

